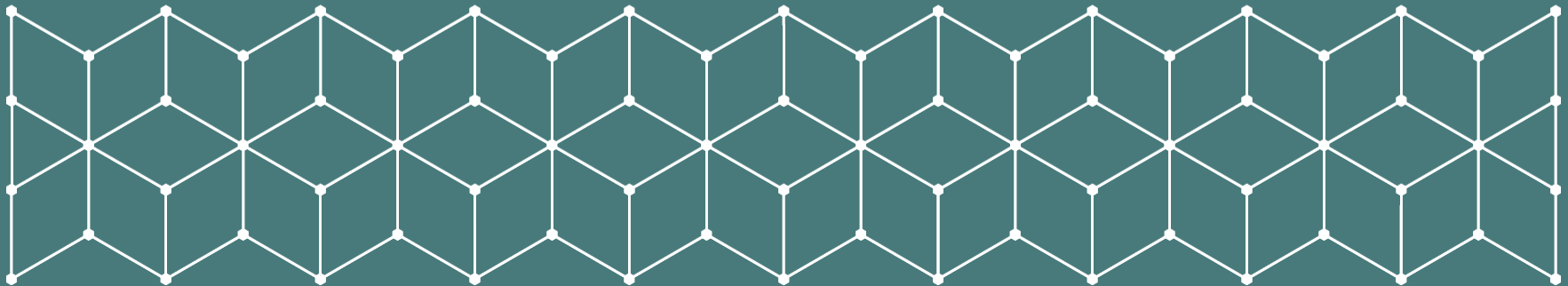


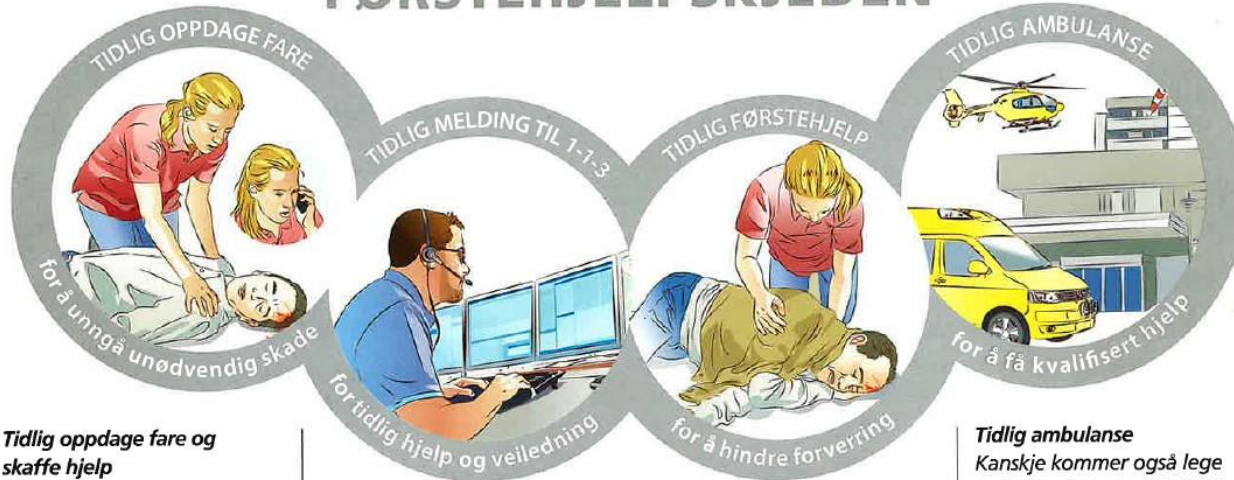
# Førstehjelp for verter ved studiestart -23



## Hva er førstehjelp?

- Observasjoner og tiltak som alle kan utføre ved akutt sykdom eller skade.
- Å forhindre død, redusere smerte, begrense omfanget og forhindre varig funksjonstap ved skade.

# FØRSTEHJELPSKJEDEN



## **Tidlig oppdage fare og skaffe hjelp**

Alle bør kunne gjenkjenne fare for liv og helse:

- Hjertestans/brystsmerter
- Bevisstløshet
- Ufri luftvei
- Alvorlige skader
- Hjerneslag

Ring 1-1-3 for å få veiledning og ambulanse ved behov.

Ved ulykker:

- Unngå at flere utsettes for fare.
- Vurder sikkerheten på skadestedet kontinuerlig.

## **Tidlig melding til 1-1-3**

som vil:

- Kartlegge situasjonen
- Sende ut hjelp om nødvendig (ambulanse, lege luftambulans)
- Veilede i førstehjelp mens annen hjelp er på vei.

## **Tidlig førstehjelp**

til mer kvalifisert hjelp kommer fram:

- Gi fri luftvei (hakeløft)
  - Stans store blødninger
  - Legg i sideleie hvis personen er bevisstløs og puster normalt i ett minutt.
  - Hindre nedkjøling av skadde
  - Start gjenoppliving (HLR) hvis bevisstløs og unormal pust. Bruk hjertestarter hvis tilgjengelig.
- Følg hjertestarterens råd.

## **Tidlig ambulanse**

Kanskje kommer også lege og luftambulans hvis 1-1-3 har bestemt det.

- Fortsett å hjelpe hvis ambulansepersonellet ber om det.
- Gi kort rapport om hva som har hendt

Kilde: Norsk grunnkurs i førstehjelp, 2016

- 1) Rask situasjonsvurdering
- 2) Undersøkelse og observasjon
- 3) Utføre førstehjelpstiltak
- 4) Varsling og kommunikasjon med helsetjenesten

## Hva kan føre til nedsatt bevissthet?

- Allergisk reaksjon
- Diabetes – Lavt blodsukker (ALDRI insulin)
- Brystsmerter
- Astma-anfall
- Besvimelse
- Dehydrering/heteslag
- Fall/hodeskade
- Brudd/skade på armer/ben (PRICE)
- Blødninger

# Hjelp 113-appen

Akutte situasjoner er ofte uoversiktlige. Mange blir stressa og glemmer hva de skal ringe. Hjelp 113-appen har oversikt over alle nødnumrene på ett sted slik at du enkelt kan ringe riktig nødetat. Last ned og start appen Hjelp 113 nå.

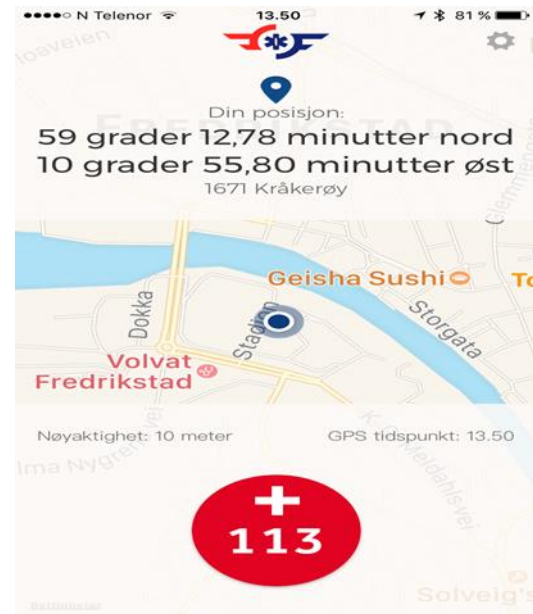
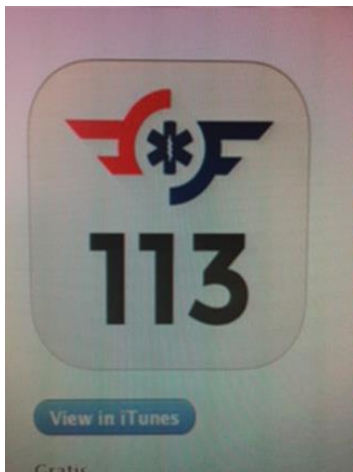
[LAST NED I APP STORE](#)[LAST NED I GOOGLE PLAY](#)

## Kom i gang med 113-appen



# Tiltak for førstehjelp

- Vurder omgivelsene: Hva kan ha skjedd? Tenk egen sikkerhet
- Vurder personens bevissthet, rop på hjelp
- Ring **113** eller **116117** og sett på høyttaler
- Du får veiledning i frie luftveier, vurdering om personen puster normalt eller ikke og hva du skal gjøre videre fra helsepersonell.





## Hjertestartere i Høgskolen i Østfolds lokaler

### Hjertestartere ved studiested Halden

- På vegg til inngang til servicetorget
- På murvegg mellom heis og kantine i 1. etasje (vringle)
- Ved heis ved inngang til Palmehagen
- Ved inngangen til biblioteket
- Ved heis i 3 etg. ved informasjons enhet
- I idretts gang - ved nedgang til Remmenhallen.
- I svømmehallen

### Hjertestartere ved studiested Fredrikstad

- A1 - utenfor servicetorget.
- N5 - i inngangen.
- H11 - i inngangen ved kaffebar.
- H4 - biblioteket ved IT-vakt.
- S3 - ved Elektro laboratorium S302
- S12 - i inngangen
- SIMFredrikstad - ved inngangspartiet til venstre
- Kranen SFO (Ikke HiØ sin eiendom, men tilgjengelig)

## OPPSUMMERING

- Sjekke om personen er kontaktbar og puster
- Få personen til å sitte eller ligge (fortrinnsvis i skyggen)
  - Beskytte hodet mot slag
- Starte førstehjelp
  - drikke, sideleie, nedkjøling, sårbehandling osv. eller HLR m. hjertestarter
- Kontakte legevakt (116117) eller AMK (113) ved behov
  - Husk å be om hjelp fra andre verter uten å forlate personen
- Holde kontakt med personen og legevakt/AMK til noen tar over ansvaret

## Litteratur:

- › NRR og Norsk førstehjelpsrad (2021). Anbefalinger for generell førstehjelp. Hentet 02.08.2023: [https://nrr.org/images/nedlasting/pdf/NRR\\_og\\_NFR\\_Guidelines\\_2021\\_Generell\\_forstehjelp.pdf](https://nrr.org/images/nedlasting/pdf/NRR_og_NFR_Guidelines_2021_Generell_forstehjelp.pdf)
- › NRR (u.å). Hjerte-lunge redning. Hentet 02.08.2023: <https://nrr.org/hjertestart/velkommen-til-hjertestarter-info/hjertestarter-5a>
- › Norsk luftambulanse stiftelsen (u.å). 113-appen. Hentet 02.08.2023: <https://norskluftambulanse.no/hjelp113/>
- › Hjertestartere i Høgskolen i Østfolds lokaler (2022). Hentet 02.08.2023: <https://www.hiof.no/om/hms/helse/forstehjelp/hjertestarter/>